

ХАЙРЛУУЛАХ ГЭЖ ХҮЛЭЭЛГҮЙ ХАЙРЛАЖ ЭХЛЭ

Энэ хорвоо хайрлуулахыг хвлээсэн хмввсээр дvvрчээ. Миний хайрт хаа яваа юм бол гэж, ирээдvйд ямар нэгэн гайхалтай зvйл болно гэж хвлээнэ. Ийм мороодолд автан дундуур байдлаа мороодлоороо нохон ганихаран vнэт цагаа vрэгч нар маш олон. Хвлээж тэсвэрээ алдсан зарим нь тавилантайгаа эвлэрч дvнсгэр царайлан амьдарсан болж цаг нохцооно. Юуг ч бvv хвлээ. Юунд ч бvv найд. Авахыг хvсэгч нар нь олдож, огохийг хvсэгч нар нь цоодсноос л энэ бvхэн vвсчээ. Зvгээр л чи оороо хайрлаад эхлэ. Огч эхлэ. Эргэн тойронд байгаа хмввст, эд зvйлст, амьтдад, модод байгальд, бvгдэд нь хайраа тvгээ. Тэгвэл чи хайрыг маш их хайрыг буцаан авах болно. Гэхдээ буцаан авна гэсэн бодолтойгоор хайрлаж болохгvй шvv. Таны сэтгэл дундуур байдал чинь та хайраар дутагч байгаа болохоор л тэр. Чи оороо хайрыг тvгээхгvйгээр оорийгоо хайрлуулах гээд байгаагаас л хамаг юмс буруудаад байгаа юм. Би хангалттай хайрласан гэж бодож байгаа бол эндvврэл. Бvр хоёр дахин илvv хайрла. Чи хайраар дутагч байгаа бол бусдыг хайрлахаа дутааснаас л болсон хэрэг. Хайрлуулах гэж хвлээлгvй хайрлаж эхлэ.

БОДЛЫН БООЛ НЬ БИШ ХААН НЬ БАЙХСАН

Бид биеэрээ ямар нэг вйлдэл хийхгvй гэвэл тэвчиж чадна. Мон vгээ цэгнэж хянаж чадна. Бодлоо хянаж харин чаддаггvй. Бодохгvй гэж байгаа нь хvртэл бодол байдаг. Зовхон нэг зvйлийг алдахгvй бодъё гэхээр нэг мэдэхэд л оор зvйл бодчихсон явж байдаг. Орондоо ороод унтаж гэхээр бодол таныг унтуулахгvй дарангуйлж эхлэдэг. Бодол бидний хаан бид тvvний боол болчихсон байдаг. Бодол яаж орж ирээд яаж таныг дарамталж байдгыг бид анзаардаггvй. Стресс бvгд бодол байдаг. Хмввс бодлоос зугтаж архи уух нь элбэг тохиолддог. Бодол vргэлжлсэн толовтэй байдаг. Нэг зvйлээс сэдэл аваад vргэлжилэн маш олон зvйл бодчихсон явж байдаг. Уг нь бол та оороо боддоггvй. Бодол оороо харваж орж ирдэг. Бид бодохгvй гэхээр оороо алга болчих юм шиг ойлгодог тийм биш. Бодол vгvй бол харин ч та жинхэнээсээ оршиж эхлэх болно. Хvссэн ведээ бодоод хvсээгvй ведээ боддоггvй болчих юмсан.

ИД ШИДИЙН ТОМС

Та бусдыг уучлах гээд чадахгүй байгаа бол гомдсон хүмүүсийнхээ тоогоор биедээ томс авч явж бай. Томс бүхэн дээр тэр хүмүүсийнхээ нэрсийг бичээрэй. Уучлахаас нааш томсоо биенээсээ бүү салга байнга авч яв. Унтахдаа хүртэл овортолж унт. Ингэхдээ нэг л дүрмийг заавал морд уучлахаас нааш томсоо явч хаяж болохгүй. Удах тусам томс муудаж илжрэх болно. Та уучилж илжэрсэн томсноосоо салхууэсвэл омхий ханхлуулан биедээ аваад л явах уу гэдгээ тунгаан бодоод шийд.

Та томс авч явахгүй байсан ч томсноос илүү зовиур болох гомдолын хүндүүрийг зүрхэндээ тээсээр байгаагаа мэдэхгүй байгаа юм биш биз. Үүнийгээ та уучилж байж л юу тээж явснаа мэднэ. Зүрх хичнээн хонгон амгалан болсныг тэр үед л ойлгох болно. Туршаад нэг үзээрэй.

ЯАДАГ ЮМ БУРУУГАА ХҮЛЭЭЧИХ ЭЭ

Анханаасаа л буруугаа буруу гэж мэдэхгүй зов гэж бодож байсан бол буруу байснаа мэдсэн дариудаа буруугаа хүлээчихэд нэг их шалдаан буугаад байгаа юм үгүй. Буруугаа үнэнээсээ хүлээн зовшоорч чаддаг хүн бүхнийг ухаантай гэж ойлгож болно. Буруу байснаа дотроо мэдсэн байж оорийгоо омоорч гүрийх чинь харин чамайг ухаантай лав бишийг чинь батлаж байгаа юм. Ухаантай биш болцаана нь юу үлдэх бол? Оорийх нь ногоо итгэлтэй байсан үзэл буруудахаар буруугаа хүлээхээсээ ичиж булзайруулах юмуу эсвэл минийх л зов гэж худлаа батлах гэж бүр буруутаж улам эвгүй байдалд оорийгоо оруулах шаардлага байна уу? Ийм байдал давтагдан хуримтлагдвал таныг нохцол байдал улам худалч хуурамч болгоно шүү. Анханаасаа л буруугаа нүүр бардам хүлээж чаддаг хүн ямар сайхан харагддаг гээч. Сүүлд нь нуух гэж зовох шаардлага ч гарахгүй. Яадаг юм буруугаа хүлээчих ээ. Дэлхий соночихгүй нь лав.

Чамаас болж хүн хохирч, чамаас болж хүн уйлж, чамаас болж хүн зовж байхад чи түүнийг тоохгүй байна гэдэг бол харгис явдал юм. Таны зүрх царцаж байна гэж ойлго. Таных гарцаагүй зов эсэхийг дахиад нэг нягтлаад үз. Тэр хүний оронд оорийгоо тавиад нэг үз. Үнэхээр таных зов байгаад уучлалт гуйх нь бусдын муу занг дэмжсэн болох гээд байж ч магад. Хэрэв тийм бол оор хэрэг.

ҮР ДҮНГ ЗОНД НЬ ОРХИ

Хийх зүйлээ л чин сэтгэлээсээ хий. Үр дүнг нь зонд нь орхи. Хэт их найдлага чамайг сэтгэл дундуур болгох нь элбэг. Үр дүнг хэт их горилох нь Эгогын том илрэл. Онго монгоор, оноо маргаашаар, нүдэнд харагдаж байгаагаар бvхнийг бvв хэмж. Оноодор жимс тарьчихаад маргааш ургацаа хураах гэж сагс барин зогсохоо боль. Бvх зvйлд цаг хугцаа байдаг юм. Бvв яар. Хийсэн л бол vрийг нь эдлэдэг нь гарцаагvй. Цаг хугцаа бvгдийг харуулах болно. Үйлээ л vнэн сэтгэлээсээ хийгээд бай. Одоо байгаа амьдралаа хвлээлтээр бvв соль. Үр дvн нь хvссэн хэмжээнд хvрсэн ч хvрээгvй ч хамаагvй. Зvгээр л ажил vйлээ чинь сэтгэлээсээ хий. Үйлийг чи vнэн хийсэн бол vр нь гарах нь vнэн бvв эргэлз. Үр дvнг горилсон сэтгэлд л зовлон шанлал vврээ засч, осож бойждог юм. Ирээдvйг хвлээн дундуур явалгvй одоо дvврэн бай.

АМЬДРАЛЫГ ДАГАЖ БҮҮ САВЛА

Та онгорсон амьдралаа эргээд нэг ажиглаад vзээрэй. Зовлонтой хэцvв ve байсан яаж ийж байгаад болоод л онгорчихсон нэг л мэдэхэд жаргалтай сайхан цаг ирчихсэн байдаг. Жаргалтай сайхан ve бас байсан урсаад л онгорсон нэг л мэдэхэд гуниг лачихсан явж байдаг. Мон удахгvй аз жаргал дахиад л ирчихсэн байдаг. Онгорсон амьдрал тийм л байсан. Ирээдvйн амьдрал ч бас тийм л байх болно. Яагаад гэвэл энэ бол амьдрал юм. Хорвоо юм. Одоо танд зовлон байгаа бол удахгvй л алга болох болно бvв шанала. Одоо танд жаргал байгаа бол хэзээ нэг цагт алга болох болно бvв онгир. Амьдрал байнга дvвжин шиг савлаж байдаг юм. Дагаж савлахгvй луужин шиг тогтуун бай. Хэдэн одор таны зvрхэнд зовлон хоноглоод явна. Оор хэдэн одор зvрхэнд чинь жаргал ч бас онжоод буцна. Та байдгаараа л байна. Зовлонд уйтгарлаж, жаргалд ташуурснаар амгалан тайван байна гэж ер vгvй. Энэ савалгааг л дагаж савлалгvй юу ч болж байсан амгалан тайван байж сур. Та сэтгэл ходлол биш. Та бол цэвэр тунгалаг ухамсар.

Х.Баасансvрэн Эрдэнэзуу хийдийн Хамба лам